



Nombre del alumno: Eva Lizeth Alfaro Zambrano

Nombre del profesor: LN. Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Dietas milagro

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9to. CUATRIMESTRE

Grupo: A



Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de julio del 2020.

Hoy en día la población se ha visto influenciada en conseguir cuerpos de apariencia delgada y desafortunadamente la mayoría de ellas recurren a dietas milagrosas para conseguir sus objetivos en un periodo corto, sin embargo lo único que hacen es dañar su salud, ya que la mayoría de ellas se tratan de excluir ciertos grupos de alimentos para bajar de peso.

Ahora bien se entiende como una dieta milagrosa a “aquellas que prometen una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo” (Elsevier, Dietas milagro, 2016,3), se pueden detectar cuando estas dietas prometen resultados rápidos, asombrosos o mágicos, prohíbe el consumo de un alimento o grupo de alimentos, ofrecen listados de alimentos buenos y malos, no requiere la participación de profesionales sanitarios cualificados, atribuye proezas a determinados nutrientes, exageran o distorsionan la realidad científica de un nutriente o alimento.

Dentro de este tipo de dietas se encuentran algunas clasificaciones pero que las hacen diferentes entre sí, sin embargo ayudan a perder peso pero siempre a costas de algo, un ejemplo muy claro puede ser el efecto rebote que sucede después de llevar una dieta milagrosa.

Algunos ejemplos de dietas milagrosas pueden ser las siguientes:

“Las dietas hipocalóricas desequilibradas: presentan un descenso brusco de energía por lo que presentan un marcado efecto rebote” (Elsevier, Dietas milagro, 2016,3) la persona aumenta de peso debido al aumento de la grasa corporal y al descenso de la masa muscular. Estas dietas provocan una nueva adaptación metabólica por parte del organismo para adaptarse a la severa restricción energética. Pueden presentar déficits nutricionales especialmente si se prolongan en el tiempo.

“Las dietas disociativas: se centran en la teoría de que la ganancia de peso se debe a la combinación de determinados alimentos, como por ejemplo el hecho de no mezclar en la misma comida HC y proteínas.” (Elsevier, Dietas milagro, 2016,3) este tipo de dietas no tienen sentido ya que como bien se sabe la mayoría de los alimentos están conformados por más de un macronutriente, un ejemplo claro pueden ser las verduras ya que en su mayoría se conforman por

hidratos de carbono pero también contienen proteínas; dentro de esta clasificación se encuentran las dietas milagro Hollywood, Shelton, entre otras.

“Las dietas pintorescas: con nombres llamativos y fórmulas extravagantes” (Elsevier, Dietas milagro, 2016, 4) las cuales no reúnen los nutrientes necesarios para una nutrición adecuada y el aporte calórico suele ser insuficiente.

“Las dietas excluyentes: eliminan drástica o totalmente algún nutriente” (Elsevier, Dietas milagro, 2016, 4) un ejemplo de este tipo de dietas puede ser la dieta cetogenica o keto que aluden a evitar el consumo de hidratos de carbono y solo aceptar los lípidos, lo cual puede ser contraproducente ya que el cuerpo humano depende de todos los macronutrientes y micronutrientes para su correcto funcionamiento.

La mayoría de estas dietas por no decir que todas, son causantes de grandes daños y desequilibrios en el organismo, por ejemplo, las dietas muy restrictivas y muy bajas en calorías pueden llegar a suponer un riesgo inaceptable para la salud, muchas de ellas provocan situaciones de semiayuno, donde el organismo reacciona compensando la falta de energía con un aumento de la destrucción de sus propias proteínas corporales, para así conseguir una fuente alternativa de energía lo que provoca pérdida de masa muscular y formación de cuerpos cetónicos, que resultan peligrosos para el organismo cuando su presencia se prolonga en el tiempo.

Algunas pueden favorecer el desarrollo de enfermedades como algunas alteraciones gastrointestinales, aumentan el riesgo cardiovascular y de alteraciones hepáticas, óseas o renales, por otra parte también crean deficiencias de micronutrientes por la falta de aportes dietéticos y desencadenan síntomas asociados, tales como caída del cabello, debilidad de las uñas, mareos, astenia, etc. del mismo modo fomentan sentimientos de frustración que afectan negativamente al estado psicológico del paciente y desencadenan trastornos del comportamiento, incluso trastornos de la conducta alimentaria de peor pronóstico que la propia obesidad.

Es por ello que a mi criterio considero que es recomendable acudir con un especialista para evitar daños colaterales y conseguir sus objetivos de la mejor manera, con un plan de alimentación adecuado a sus necesidades y al mismo

tiempo también puede apegarse a sus gustos y recursos, un buen plan de alimentación debe incluir todos los grupos de macros y micronutrientes y que cumplan con las leyes de la alimentación, para asegurar una nutrición adecuada.

Bibliografía:

Elsevier, Dietas milagro, 2016, 3-4, recuperado de

https://campaigns.elsevier.com/upload_campaigns2/Articulo_Enf_Clinica.pdf